令和６年４月分　献　立　表　【基本食】

	朝　食	昼　食	夕　食
1日 月	〈パン〉 ツイストドーナッツ　緑黄色野菜ミックスジュース	〈弁当〉 のり弁当 緑茶缶 部外委託業者、年度切替の為、部隊配布します。	〈弁当〉 チキン南蛮弁当 緑茶缶
2日 火	御飯　厚焼き卵 さわらの西京焼き　筍と若布の煮物 味噌汁(えのき茸・豆腐) 基Ｂ　朝食パン(ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ・つぶあんﾊﾟﾝ)　牛乳(orｺｰﾋｰ乳飲料)	ロールパン スパゲティーミートソース ブロッコリーとカリフラワーのサラダ コーンスープ	御飯 キャベツメンチカツ(ﾚﾀｽ・胡瓜) 大根とハムの卵炒め 味噌汁(若布・里芋)
3日 水	御飯　生卵＆納豆 やきとり缶　ザーサイの炒めもの 味噌汁(もやし・筍)　牛乳 基Ｂ　朝食パン(ﾒﾝﾁｶﾂ・ﾏﾛﾝﾏﾛﾝ)　牛乳(orｺｰﾋｰ乳飲料)	わかめごはん たら竜田のサルサソースかけ(ｷｬﾍﾞﾂ・ﾋﾟｰﾏﾝ) ほうれん草の辛し和え　← えび 合わせ味噌汁(厚揚げ・大根)	御飯 豚肉の香草焼き(南瓜・いんげん) 高野豆腐とこんにゃくの煮物 しめじと玉葱のコンソメスープ
4日 木	御飯　スクランブルエッグ 辛子明太子　きのこと湯葉の煮物 味噌汁(若布・油揚げ) 基Ｂ　朝食パン(たまごﾛｰﾙ・２色ﾊﾟﾝ)　牛乳(orｺｰﾋｰ乳飲料)	ポークカレー かに風味サラダ　← えび 漬物〔福神漬・らっきょう漬〕 牛乳(orｺｰﾋｰ乳飲料)	御飯 肉とれんこんの胡麻味噌炒め もずくときゅうりの酢の物　← えび のっぺい汁
5日 金	御飯　だし巻き玉子 ミニハンバーグ　細切り昆布の煮物 味噌汁(なめこ・小松菜) 基Ｂ　朝食パン(ｶﾚｰﾊﾟﾝ・ﾒﾛﾝﾊﾟﾝ)　牛乳(orｺｰﾋｰ乳飲料)	十六雑穀ごはん 鶏肉のにんにく醤油焼き(ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・ｶﾘﾌﾗﾜｰ) ひじきの煮物　← えび 味噌汁(豆腐・キャベツ)	〈レトルト〉 デミグラスハンバーグセット 緑茶缶　部隊配布します。
6日 土	御飯　生卵＆納豆 にしんの甘露煮　小松菜のおひたし 味噌汁(厚揚げ・ごぼう)	御飯 麻婆茄子 小松菜ともやしの和え物 中華スープ(ワンタン)	御飯 魚のミックスフライ(ﾚﾀｽ・胡瓜) ほうれん草とベーコンのソテー 味噌汁(若布・えのき茸)
7日 日	〈パン〉 朝食パン(大きなﾊﾑﾀﾏｺﾞ・ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ)　果実ジュース(ｱｯﾌﾟﾙ)	〈弁当〉 幕の内弁当 緑茶缶 基地行事の為、部隊配布します。	〈レトルト〉 濃厚黒カレーセット 緑茶缶
8日 月	御飯　オムレツ 豚の角煮　ポテトサラダ 味噌汁(若布・しめじ) 基Ｂ　朝食パン(ﾊﾞﾀｰﾃﾞﾆｯｼｭ・ｶﾚｰﾊﾟｲ)　ﾌﾙｰﾂﾐｯｸｽｼﾞｭｰｽ	たれかけから揚げ丼 キャベツとちくわのサラダ　← えび 合わせ味噌汁(油揚げ・玉葱)	御飯 鯖の塩焼き(卸大根・いんげん) 茄子と豚肉の煮物　← さば さつま汁
9日 火	御飯　生卵＆納豆 明太いわしの煮つけ　茎わかめの炒めもの 味噌汁(里芋・ほうれん草) 基Ｂ　朝食パン(ﾃﾘﾔｷﾊﾞｰｶﾞｰ・ｶｽﾃﾗｻﾝﾄﾞ)　牛乳(orｺｰﾋｰ乳飲料)	山菜おこわ（減） 肉そば　← そば 切干大根と胡瓜の和え物	御飯 厚切りハムカツ(ﾚﾀｽ・ﾋﾟｰﾏﾝ) ごぼうとくるみのきんぴら　← ピーナッツ 味噌汁(若布・豆腐)
10日 水	御飯　厚焼き卵 ボイルウインナー　茎わかめのマヨネーズ和え 味噌汁(大根・もやし)　牛乳 基Ｂ　朝食パン(焼きそばﾛｰﾙ・ﾐﾆｸﾛﾜｯｻﾝ)　牛乳(orｺｰﾋｰ乳飲料)	☆　*ご当地「山口県」＆《地産》献立* *《地産》しそわかめごはん*　← えび・ピーナッツ *《地産》長州地鶏の山賊焼き*(南瓜・ｶﾘﾌﾗﾜｰ) カシューナッツ入りなます　← ピーナッツ 合わせ味噌汁(厚揚げ・なめこ) 学生　のむヨーグルト(Ca強化)	御飯 鰆の唐揚げ中華ソース(ｷｬﾍﾞﾂ・胡瓜) じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草と卵のスープ